



ニュース 295 号
令和 4 年 2 月号

ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまなの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 4 年 1 月 24 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152) 藤田 (3702-8563) 若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478) 成田 (3424-8652)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

コロナの波状攻撃と戦おう!

1月号で“コロナが少し落ち着いて来たので、閉じこもっていた二年余りから、外に出てみませんか。それとも、もう少し自粛を続けますか。決めるのはあなたです“と書きましたが、なんとしぶといことでしょうか。またもや姿を変え、オミクロン株となりアツと言う間に勢力を伸ばしてきました。

私たち高齢者は感染が身近になり怖さを感じます。また自粛し世間との絆を断つ生活に戻ることになります。

コロナにやられっぱなしでいるのも悔しいので、戦い方を“笑いながら閉じこもる”とチョット変えてみたらどうでしょうか。川柳も良いかもしれません。

皆さん、気分転換に作ってみたらいかがでしょうか。

- ① 老いるとは 増える薬と 減る記憶
- ② マイナンバー ナンマイダーと 聞き違え
- ③ 脳トレで 信じたくない 老いを知り
- ④ 老人会 みんな名医に 早変わり
- ⑤ 思い出が 身辺整理の 邪魔をする
- ⑥ 浪花節 なんの出汁かと 嫁が聞く
- ⑦ 人生に 迷いはないが 道迷う





ひまわり

花粉症のシーズンですよ！

覚えていますか。新型コロナウイルスが世間で広がりを見せ始めた頃、花粉症の方がマスクをしているとコロナウイルス感染者と見られ差別的な視線を受けるため、「(花粉症)のシールをマスクに貼ります。」とTVの街頭インタビューに答えていた人がいたことを。

今日では、ほとんどの方がマスクをしているためこのような差別視線を受けることはないと思います。

このシーズンになりますと、花粉の飛散が始まり新型コロナやインフルエンザとの見極めが忙しくなります。コロナ感染に神経質になるのは当たり前です。熱が出たり、倦怠感や咳・鼻水の症状があると心配になってきます。花粉症に何年間も悩まされている方は、その症状や対処方法を熟知していると思いますが、今年に“それらしい症状”が現れた方は心配です。

そこでここに簡単に花粉症について説明したいと思います。

◆花粉症の様々な症状（◎は、強い症状）

- ◎ くしゃみ ◎ 目のかゆみ ◎ 鼻水 ◎ 鼻づまり
- 頭痛 ○ 熱っぽい ○ 不眠 ○ イライラする ○ 咳・たんが絡む
- 口が乾く ○ 味覚障害 ○ 下痢・消化不良 ○ 肌荒れ ○ 皮膚や耳が痒い など

◆花粉症の特徴的な症状（◎は、強い症状）

- ◎ くしゃみ ⇒ 連続的に出る
- ◎ 目のかゆみ ⇒ 強い
- ◎ 鼻水 ⇒ 無色透明で水っぽい
- 発熱 ⇒ ほとんど無いか、少し熱っぽい程度
- その他 ⇒ 耳・喉のかゆみ、肌荒れなど不快を感じる

※コロナ感染予防で有効とされている“換気”は、逆に花粉症対策には不都合です。室内でのマスク着用など工夫が必要でしょう。

※花粉症も重症化することがあり、症状により耳鼻咽喉科や眼科や皮膚科に相談しましょう。

参考；日本医科大学 大学院 頭頸部感覚器科学 大久保 公裕教授レポートより

ねたきりゼロの ひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させていただきます

深沢区民センター利用中止のお知らせ

深沢区民センターの一般利用が、3月以降、第3回目のコロナウィルスワクチンの接種会場に利用される可能性があり、現段階では中止となっています。再開の目途が立っていただけに残念です。

但し、まだ流動的な状況ですので、結果次第では再度の変更もあります。確定された段階でご連絡いたします。

期 間 3月初旬より継続期間未定
休 会 となる活 動 けやき会(体操) 男の初心者料理教室(料理)
深沢地区会館に変更 麻の実会(麻雀) ひまわり川柳会(川柳)

“ひまわり川柳会”会員募集！

コロナ禍の中、外出機会も少なくなりストレスが蓄積しなんとなく憂鬱な毎日を過ごされている方も多数おられるのではないのでしょうか。どなたでも、知識や技術を必要とせず思うことを五七五、17文字の中に吟じてみませんか。季節の移ろいや子や孫の行動、世事の変化など何でもテーマです。

頭の体操です。句を練っている時間、気持ちの良い集中した時間になるでしょう。

- ・開 催 日 第3水曜日/月(13:30~16:00位)
- ・開催場所 深沢区民センターもしくは深沢地区会館
- ・費 用 500円
- ・連絡先 成田(03-3424-8652)

編集後記 令和4年も1ヶ月が過ぎました。現在、オミクロン株が猛威を振るいコロナ感染も大変なことになっています。第3回目のワクチン接種が進められて何とか乗り切れれば良いと思いますがいかがでしょうか。私どもスタッフも注意しながら運営して行ければと思います。

配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田 有田 原田 青柳 新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口 太田 (順不同)

2022年(令和4年)2月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
1日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (和久井先生) まだまだ感染予防も重要です。マスクや三密、周辺への気配り。誕生会もやります。飲み物持参をお願いします。
7日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 2月の行事確認、3月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
8日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 歌や体操、おしゃべりは少し抑えて、楽しさは目いっぱい。 ホリカンの会
10日(木)	中止	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 都合により今月中止とさせていただきます。
11日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムを楽しみましょう。休日ですが、開催します。
14日(月)	13:00~ 15:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 3月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。4月号の情報もよろしく願います。時間が異なります。注意!
15日(火)	13:45~ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (赤堀先生) 転倒防止が大切です。寒さに負けない体づくりを。飲み物持参をお願いします。
16日(水)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月は、「塩」です。欠席の方は課題吟3句(2句でも可)自由吟2句共に成田さんへ提出願います。なお、3月は会場が取れず休会です。
21日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 3月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。配布時も周囲に気を配り安全第一でお願いします。
22日(火)	10:00~ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 懐かしい歌も楽しみましょう。DVDも楽しみです。 おみ70年の会

グラウンドゴルフの会

*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園

※三島公園会場は、工事経過確認の上別途連絡になります。

麻の実会

例会:会場

第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497